

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمحافظة النماص
الشؤون المدرسية
الشؤون الصحية المدرسية
وزارة التعليم
Ministry of Education
نصائح لتحسين جودة النوم
الابتعاد عن تناول المنبهات بعد 4 مساءا
تجنب القيلولة الطويلة
ضبط درجة حرارة الغرفة
الحد من استخدام الاجهزة الالكترونية والتلفاز
تجنب الأكل قبل النوم مباشرة
احرص على النوم الصحي لحياة أفضل


وزارة الصحة
Ministry of Health
عادات صحية
لـلـتـغـلـب
عـلـــى الأرق
ابتعد عن استخدام
الأجهزة الإلكترونية
قبل النوم
تعود على النوم
والاستيقاظ
بموعد ثابت
لا تتوجه للفراش
إلا عندما تشعر
بالنعاس
تجنب
التدخين
تجنب النوم
خلال النهار
امتنع عن الكافيين
على الأقل ٦ ساعات
قبل النوم
تجنب استخدام
المهدئات والمنومات
إلا في حال وصفها
الطبيب لك
مارس الرياضة لمدة لا
تقل عن ٢٠ دقيقه
والافضل أن تكون قبل
النوم ب ٥ ساعات
تجنب الوجبات
الثقيلة قبل
النوم



النوم الطبيعي

عدد ساعات النوم

الفئة	عدد ساعات النوم
حديثي الولادة (٠-٣ أشهر)	١٤-١٧ ساعة
الرضع (٤-١١ شهر)	١٢-١٦ ساعة
الأطفال (١-٢ سنة)	١١-١٤ ساعة
الأطفال ما قبل المدرسة (٣-٥ سنوات)	١٠-١٣ ساعة
الأطفال في سن المدرسة (٦-١٣ سنة)	٩-١١ ساعة
المراهقين (١٤-٢٤ سنة)	٨-١٠ ساعة
البالغين (٢٥-٦٤ سنة)	٧-٩ ساعة
كبار السن (٦٥ سنة فما فوق)	٧-٨ ساعة

الأضرار الناتجة عن قلة النوم

- زيادة الوزن
- احتمال الإصابة بالسكري النوع الثاني
- ارتفاع ضغط الدم
- اضطرابات المزاج